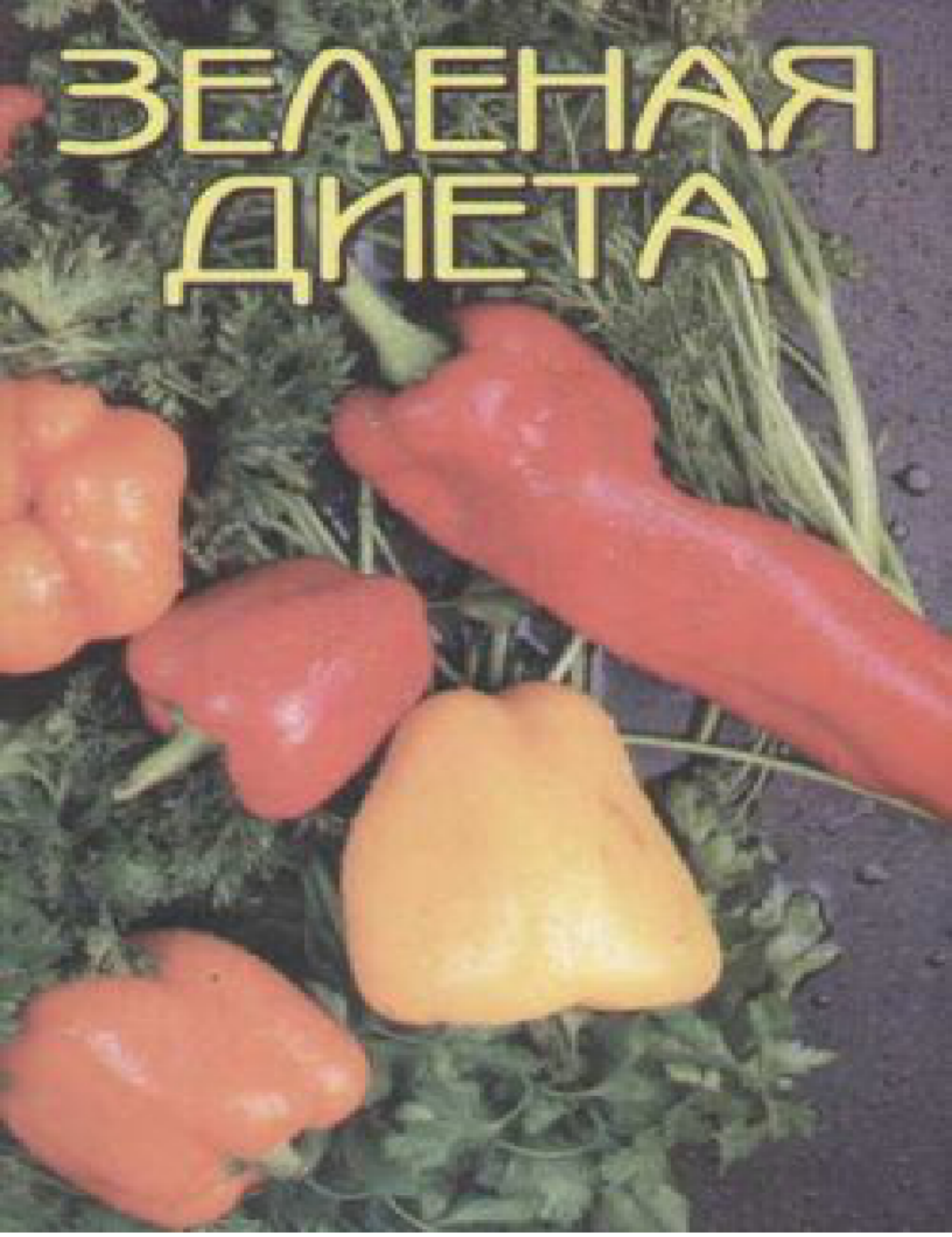
ЗЕЛЕНАЯ ДИЕТА



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Зеленая диета» - это книга не только о здоровой, но и об очень вкусной пище, которую дарит нам природа. Все представленные в книге рецепты основаны на принципах естественной медицины.

- Н. Иванова
  - КАК ОРГАНИЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ
    - ■
  - РЕЦЕПТЫ
    - ■

Н. Иванова
Зеленая диета

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ
Пища, которая продлит жизнь и даст возможность быть здоровым, жизнеспособным, творческим человеком до глубокой старости

Солнечная пища на нашем столе

Завтрак с 9.00 до 11.00

1.Отвар трав с медом и соком лимона или

– сок виноградный с добавлением лимонного сока;

– гранатовый сок с медом;

– свежий яблочный сок с медом;

– свежий ягодный сок с медом;

– смесь ягодных, только смородинный,

вишневый соки (свежевыжатый);

– сок грейпфрута.

2. Свежие фрукты с добавлением сушеных фруктов или салат фруктовый из:

– яблок, груш, кураги, черешни, вишни, сливы, изюма (с лимонным соком);

– апельсины, клубника, слива сладкая со сливками;

– вишня, слива со сливками или сметаной.

Обед с 13.00 до 16.00

Отвар трав с медом и соком лимона

или свежий фруктовый сок, или свежий овощной сок:

– морковь 2 ч. + свекла 1 ч. + капуста 2 ч. + сельдерей 1/2 ч.;

– сок тыквы + сок яблока, гранатовый сок;

– сок капусты, огурца, моркови, петрушки;

– морковь 2 ч. + пастернак 1 ч. + капуста 2 ч.;

– жий томатный сок + сок петрушки.

Салаты

1. Салат из свежих овощей и зелени или только из зелени.

1) протертые на терке: капуста, морковь, свекла, пастернак, нарезанные портулак, петрушка, чеснок + орехи + проросшие

пшеничные зерна;

2) крупно нарезанный вдоль болгарский красный перец + морковь + яблоки в дольках;

3) протертые на терке: тыква, яблоки + орехи и кинза + семя тмина + укроп;

4) нарезанные: кабачки сырые, огурцы, помидоры, капуста + зелень кинзы, петрушки, эстрагона, укропа;

5) капуста, огурцы, щавель, семя тмина, эстрагон, укроп, зеленый лук – перья + сметана;

6) щавель, черемша, капуста, кинза, укроп + подсолнечное масло + отруби;

7) зеленый горошек свежий, укроп, кинза, петрушка, зеленый лук, семя тмина + подсолнечное масло или майонез свежеприготовленный;

8) портулак, чеснок, помидоры + подсолнечное масло (майонез домашний: подсолнечное масло, яичные желтки и сметану ввести в салат без предварительного сбивания + соль и сок лимона);

9) проросшие зерна пшеницы + кинза, укроп, семя тмина или плоды фенхеля, эстрагон, салат-латук + подсолнечное масло;

10) портулак, лук, зерна граната + подсолнечное масло + болгарский перец;

11) капуста, яблоки, орехи + морская капуста сухая + сметана + отруби;

12) кислая капуста + семя тмина, яблоки + подсолнечное масло и немного меда + болгарский перец красный;

13) редис и пастернак, протертые на терке + протертый сыр + сливочное масло + укроп + петрушка;

14) листья молодой капусты, сыр и сливочное масло с зернышком граната завернуть в листья;

15) корень пастернака или сельдерея, нарезать ломтиками сыр с укропом;

16) свежии творог + сметана + нарезанная мелко зелень: щавель, укроп, чеснок, семя тмина, петрушка;

17) протереть на терке: белый редис, морковь, яблоки + укроп, кинза, сок лимона или гранатовые зерна;

18) ботва свеклы, щавель, укроп, лук, петрушка + подсолнечное масло + портулак;

19) огурцы, помидоры, зелень, лук + подсолнечное масло, болгарский перец.

Рагу овощные

1. Морковь, свекла, капуста, картошка, лук, пастернак –

корень нарезать крупно, добавить болгарский перец. Варить на пару под плотной крышкой в эмалированной посуде 20 минут. После чего добавить сливочное масло или растительное, нарезанную зелень, помидоры (можно без помидор).

2. Кабачки, молодая фасоль, лук репчатый, болгарский перец. Нарезать крупно, тушить на пару 15–20 минут, добавить после готовности масло сливочное или растительное, укроп, помидоры.

3. Тыква, молодая фасоль зеленая, лук репчатый, болгарский перец, тушить на пару 15–20 минут, добавить после готовности зелень и масло.

4. Морковный суп: морковь, лук репчатый, зеленый горошек. Овощи нарезать крупно, долить кипятка, варить 10 минут, добавить после готовности масло и измельченную зелень: укроп, кинзу, семя тмина.

5. Капустный шницель: капусту и лук репчатый нарезать крупно, долить небольшое количество воды, потушить 15 минут, добавить масло сливочное и яичные желтки, снять с огня через 2 минуты + измельченный укроп.

6. Окрошка: сметана, свежий томатный сок (1:2), добавить свежую капусту, огурцы, укроп, щавель, кинзу, сырые кабачки.

7. Спас: сварить пшеничную или ячневую крупу (очень мало соли) в виде супа, добавить нарезанную зелень: укроп, кинзу, свекольную ботву, 3–4 яичных желтка, сразу снять с огня + 1 л сметаны и 1 л воды. Вместо сметаны можно закваску – мацун.

Каши

Крупы (гречневую, ячневую, пшеничную, овсяную пшенную) отдельно или вместе промыть, замочить на 2 часа. Поставить на маленький огонь, варить 20 минут, снять с огня, добавить сливочное или растительное масло, очень мало морской соли или сухой морской капусты. Кушать через 0,5 часа, после упревания. Крупа: 1 часть, вода 2 части.

Каши с овощами: мытые овощи закладывать вместе с крупами в кастрюлю, варить также. После готовности добавить масло и зелень по вкусу.

Голубцы: *капуста, листья винограда, молодые листья винограда, молодые листья хрена.*

Фарш: крупы промытые + лук, нарезанный мелко и зелень + подсолнечное масло. Фарш завернуть в приготовленные листья, уложить в кастрюлю, залить 2–3 чашечками горячей воды, варить на малом огне до готовности. Фарш можно закладывать также в болгарский перец, баклажаны, помидоры с вынутой сердцевиной. Варить также. Баклажаны печь на открытом огне, переворачивая 2–4 минуты, снять кожуру, кушать можно горячими без приправы

или со сливочным маслом и зеленью или холодными – с подсолнечным маслом, зеленью. Болгарский перец тоже испечь, очистить и добавить.

Рагу: баклажаны, лук, болгарский перец, тыква – тушить на пару + масло и зелень после готовности.

Картофель, печенный с маслом. Картофель отварной с маслом и зеленью. Оладьи картофельные: картофель и морковь натереть на терке, добавить лук репчатый, зелень, яйцо и муку, обжарить слегка на подсолнечном масле.

Пирог картофельный: пюре и сырую тертую свеклу переложить слоями, добавить немного подсолнечного масла и яичные желтки, запечь в духовке.

Хлеб: вода, кефир, мука, отруби, сода, испечь, кушать со сливочным маслом.

Пироги. Замесить тесто: вода, чайная сода, подсолнечное масло, сметана. Замесить тесто из муки 2-го или 3-го сорта и отрубей, можно добавить хлопья «Геркулес». Начинка:

Капуста свежая: нашинковать, добавить зелени любой, немного сливочного или растительного масла. Закладывать в тесто в сыром виде или слегка протушить в воде.

Морковь натереть на крупной терке, добавить яблоки, зелень петрушки.

Свекла красная: натереть на терке, добавить семя тмина или укропа, сливочное масло.

Тыква оранжевая: натереть на крупной терке, добавить зелень кинзы и семя тмина.

Нарезать мелко зелень петрушки, кинзы, зеленый лук, чеснок, черемшу, щавель, ботву свеклы.

Ужин

По сезону: фруктовые или молочно-овощные салаты.

1. Салат из разных фруктов свежих + сухофрукты, отмоченные со взбитыми сливками или сметаной или в сезон – только дыня и арбузы.

2. Салат овощной со сметаной.

3. Рагу овощное или каша.

Травы для чая:

1. Мята, душица, шиповник, череда, семя укропа, лавровый лист.

2. Подорожник, мята, тысячелистник, спорыш.

3. Чабрец, петрушка, кинза, лавровый лист.

4. Листья смородины, малины, брусники, плоды барбариса.

5. Ромашка, календула, зверобой, спорыш, багульник.

Вегетарианская кухня

1. Долма

Намочить дробленую пшеницу (дзавар) и оставить на 1 день. Отдельно замочить сушеные сливы, на следующий день сливы смешать с пшеницей. В эту смесь добавить изюм, заранее мелко нарезанный лук и кинзу, выдержанную в течение часа в оливковом масле, соль и все хорошо смешать. Взять тонкие листья капусты и выдержать в воде при температуре 70–80°С до смягчения. Листья капусты заполнить фаршем. Готовые голубцы выложить в глубокую посуду и оставить на 4–5 часов. Приготовленное блюдо можно подать к столу. Воду от замоченных слив можно употребить в компот.

2. Плов (гречневый)

На 4–5 часов замочить гречку до полного размягчения. Добавить мелко нарезанный помидор. За час до приготовления в оливковом масле оставить лук. Этот лук смешать с гречкой и помидорами. Оливковое масло лучше нерафинированное. Все это оставить на час, добавляя кинзу и соль по вкусу. Блюдо готово и можно подавать к столу.

3. Плов

Заранее намочить гречку и крупную с отростками пшеницу, смешать с медом. Также замочить сухофрукты (слива, абрикос или персик). Все замоченное заранее смешать.

4. Плов

Замочить за день или за несколько часов до приготовления гречку. Добавить лук, растительное масло, лимонный или гранатовый сок, кинзу или другую зелень, соль или морскую капусту (продается в аптеках).

5. Халва

На один стакан орехов добавить полстакана кунжута, конопли или канеп, все это в толченом виде. В эту смесь добавить пачку гречневой муки. 3/4 ложки меда, сок 1 лимона или 1 апельсина, если нет этого, то 2 ложки воды. Все это хорошенько протереть и уложить в тарелку. Оставить на 2 часа в холодном месте. Блюдо готово.

6. Халва

Гречневую муку смешать с орехом (можно и черную пшеничную муку и толокно), смешать с одной столовой ложкой оливкового масла. Для вкуса можно прибавить ваниль или мускатный орех.

7. Похиндз

Гречневая мука, водой растворить мед, толченый орех. Все смешать. Можно прибавить ваниль или что-нибудь другое подобное. Вместо воды желательно гранатовый сок. (Вместо гречки можно черную, муку или толокно).

8. Геркулес

В воде растворенный мед смешать с геркулесом. Оставить на несколько часов, добавить толченый орех, лимон с кожурой или лимонный сок.

9. Табуле

Лук, помидоры мелко нарезать, петрушку, кинзу, реган (сушеный) смешать с проросшей пшеницей, добавить выжатый лимонный сок. Вместо соли – морская капуста или оливки. Кушать с виноградными листьями, капустными, салатными.

10. Сациви

В воду насыпать гречневую муку, добавить оливковое масло, толченый орех, лук, чеснок, кинзу, петрушку. Вместо соли – морская капуста.

11. Кабачки

Разрезать кабачки толщиной 1 см. Налить на них оливковое масло, немного соли, обвалять в гречневой муке.

12. Тыква

1. Разрезать тыкву толщиной 1 см. Налить на нее оливковое масло, немного соли, обвалять в гречневой муке.

2. Тыкву натереть на терке, добавить молотый орех и изюм.

13. Айва

Капусту и лук мелко нарезать, добавить оливковое масло, немного соли, в конце добавить тертую айву, можно добавить зелень по вкусу.

14. Редиска, морковь

Морковь, редиску натереть на терке, добавить оливковое масло, соль, зелень, в конце добавить тертое кислое яблоко.

15. Морковь, перец

Морковь и перец натереть на терке, мелко нарезать лук, помидоры, зелень, добавить оливковое масло и лимонный или гранатовый сок. Можно без указанных соков.

16. Морковь

В морковь, натертую на мелкой терке, добавить орехи, пропущенные через мясорубку, добавить ваниль, в тарелке придать форму, украсить дольками апельсинов, абрикосов, другими орехами или мандаринами.

17. Арег

Морковь, натертую на мелкой терке, смешать с толчеными орехами, спелой хурмой (королек), выжать лимон, добавить изюм или дольки финика, ваниль. Подержать в прохладном месте, подать на стол. Можно без моркови.

18. Салат

200 г капусты, 100 г моркови, 50 г свеклы, красную редиску, 2–3 яблока натереть на терке, добавить немного соли, кинзы,

петрушку, 6–8 ложек оливкового масла и хорошо смешать, оставить на 1 час, потом подать на стол. Можно добавить чеснок.

19. Салат, бурак

Белую свеклу, тыкву натереть на крупной терке, добавить замоченные заранее сушеные сливы и молотую корицу.

20. Салат

Салат и огурцы мелко нарезать, залить разбавленный водой мед, добавить укроп и лимонный сок.

21. Салат из портулака

Мелко нарезать портулак, добавить кинзу, толченый чеснок, оливковое масло, лимонный сок, можно прибавить лук и другую зелень. Таким же способом можно приготовить ахцан из листьев свеклы или портулака и листья свеклы с вышеуказанными продуктами.

22. Смешанный салат

Красная свекла, морковь, лук, красный перец, яблоко, айву, грушу, картофель, если есть помидоры, огурцы мелко нарезать, добавить проросшую пшеницу, постное масло, соль, зелень. Вместо помидоров можно использовать лимонный или гранатовый сок.

23. Капуста

Капусту мелко нарезать и измять, добавить оливковое масло, соль, толченый чеснок.

24. Капуста «шрешт»

Немного шрешт капусты смешать с нарезанным мелко луком, добавить соль, смешанную зелень, оливковое масло и лимонный сок.

25. Шпинат-капуста

Шпинат, капусту, петрушку мелко нарезать, прибавить лук, оливковое масло, соль, лимонный сок.

26. Сибех-капуста

Сибех, капусту мелко нарезать, прибавить зелень, лук, оливковое масло, соль, лимонный сок.

27. Шпинат (спанах)

Шпинат чисто помыть, очень мелко нарезать, прибавить мелко нарезанный лук, кинзу, соль, оливковое масло, петрушку, можно и чеснок, сверху закрыть крышкой, оставить на 1 час, потом подать.

28. Сибех

Можно употреблять в сыром виде. Можно после чистого мытья положить в горячую воду 70–80°, ни в коем случае не кипятить, оставить на 2–3 минуты, после некоторого смягчения процедить воду, мелко нарезать сибех, прибавить лук, кинзу, мяту (если есть), оливковое масло, немного соли, хорошенько

помешать, закрыть крышкой и оставить на час, затем подать.

29. Авелук (конский щавель)

Сушеный авелук намочить теплой водой, после раскрытия чисто помыть, раскрывшиеся листья залить водой 30–40°, оставить на 1 день. На следующий день вынуть из воды, процедить, прибавить лук, оливковое масло, петрушку, кинзу и толченый чеснок.

30. Авелук, баклажаны

Можно приготовить так же, как и авелук, только после смягчения нужно баклажаны протереть через сито и затем смешать со смягченным и измельченным авелуком.

31. Горох

Проросший или замоченный горох прокрутить через мясорубку, добавить тертый орех, мелко нарезанные помидоры, огурцы, лук, кинзу, укроп, оливковое масло и тертый чеснок.

32. Компот

Все виды сухофруктов можно смешать – 300–400 г. Хорошо помыть, прибавить 2 литра воды, оставить на 1 день. После смягчения ложкой хорошенько растереть, чтобы вышел сок. По вкусу прибавить ваниль или гвоздику.

33. Сок шиповника

200 г шиповника хорошо помыть, добавить 3 л воды (в любом случае воду использовать в сыром виде) и оставить на день. После смягчения шиповник растереть на терке, чтобы отделить волоски, косточки и кожуру и отжать через соковыжималку. Положить в холодное место, чтобы не скисло. По вкусу можно прибавить мед.

34. Окрошка

В шиповниковый сок положить мелко нарезанный лук, редиску, капусту, морковь, огурцы, петрушку, укроп, соль.

35. Козинах

1. Мед смешать с тертым орехом, прибавить ваниль или другую пряность.

2. Мед смешать с тертым орехом, прибавить проросшую пшеницу, ваниль или другую пряность.

3. Финики очистить от косточек, прокрутить через мясорубку и полученный джем смешать с кунжутом, положить в тарелку и придать форму абрикосовыми косточками или другими орехами. Таким способом можно приготовить козинах из конопли и с орехами, можно смешать с гречневой мукой.

36. Кекс «Анаит»

Корку 1 лимона, проросшую пшеницу прокрутить через мясорубку и замесить гречневой мукой, добавить мед, тертые орехи, нарезанные финики.

37. Яблочные пирожки

Прокрутить через мясорубку проросшую пшеницу, орехи смешать с тестом, для укрепления добавить гречневую муку, прибавить мед, эту массу положить на тарелку и на него протёртое яблоко.

38 Агада

Моченую гречневую крупу смешать с проросшей пшеницей, добавить кишмиш, тертый орех, коноплю, кунжут. Можно приготовить без последних продуктов.

39. Торт

Сушеные абрикосы, чернослив, финики вечером замочить, утром воду процедить. Оставить немного абрикосов и чернослива для украшения торта, остальное прокрутить через мясорубку. Приготовить тесто. Смешать гречневую муку с медовой водой, тертым орехом и коркой 1 лимона. На тарелку положить трехсантиметровое тесто, положить 1 слой абрикосового джема, слой теста, джем чернослив, слой теста, джем из фиников. На это посыпать муку пшата и украсить отдельными сухофруктами или свежими фруктами или ореховой мукой и косточками абрикосов.

РЕЦЕПТЫ

Салат из капусты и лука

4 луковицы (лучше сладких сортов), 3 дольки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль и красный молотый перец по вкусу, 200 г свежей капусты.

Капусту промыть в холодной воде, обсушить и очень тонко нашинковать. Затем посолить и немного; помять руками, чтобы пустила сок. Сок слить. Лук очистить, обмыть и нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Добавить лук и чеснок в капусту, поперчить, перемешать, поставить в холодильник под гнет на 2-3 дня. Затем залить растительным маслом.

Салат из капусты с яблоками и апельсинами

200 г свежей белокочанной капусты, 1 стебель лука-порея, 1-2 апельсина, 3-4 яблока, 2-3 моркови, 2 столовые ложки свежего лимонного сока, 100 г легкого майонеза или сметаны, сахар и соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть и тонко нашинковать. Морковь очистить и натереть на специальной терке тонкой соломкой. Лук-порей тонко порезать, смешать с капустой и морковью и овощи немного помять руками. Апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки и очистить от белой пленки. Дольки разломать на маленькие кусочки. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Овощи и фрукты перемешать, заправить по вкусу лимонным соком, сахаром и солью и залить майонезом.

Острый салат из свежей капусты

500 г свежей белокочанной капусты, 4 дольки чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1 десертная ложка сахара, 1 чайная ложка соли, щепотка красного жгучего перца, 1 столовая ложка семян кунжута.

Подготовленную капусту нашинковать, немного посолить, сбрызнуть уксусом, перетереть руками, чтобы стала мягкой. Чеснок очистить и измельчить чесночницей. Лук промыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать капусту с луком, чесноком, кунжутом, заправить солью, сахаром, соевым соусом, перцем, маслом и перемешать. Настаивать 1 час.

Салат из белокочанной капусты

500 г свежей капусты, 1 стебель лука-порея или 1 репчатая

луковица, 2-3 дольки чеснока, соль, красный молотый перец и уксус по вкусу.

Подготовленную капусту нарезать полосками, посолить и оставить на несколько часов. Лук нарезать колечками, чеснок очистить и мелко нарезать. Смешать капусту с луком и чесноком, заправить перцем и уксусом, придавить гнетом и поставить в холодильник на пару дней.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и помидорами

1/2 кочана краснокочанной капусты, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 помидор, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 2 столовые ложки мелко порезанной зелени петрушки, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Капусту очистить от верхних листьев, тонко нашинковать, немного посолить, заправить по вкусу уксусом и растительным маслом и дать постоять полчаса. Добавить соль, сахар, перец и перемешать. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины и нарезать ломтиками. Помидор вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В салатницу выложить капусту, сверху дольки яблок и помидоров и зелень.

Краснокочанная капуста с яблоками

400 г свежей краснокочанной капусты, 2 кисло-сладких яблока, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки красного сухого вина, соль и сахар по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла.

Капусту вымыть, обсушить и нарезать полосками. Опустить капусту в кипящую подсоленную воду, немного поварить на умеренном огне и воду отцедить. Разогреть на сковороде масло и потушить капусту под крышкой 5 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и добавить в капусту. Сбрызнуть уксусом, перемешать и тушить, добавляя понемногу красное вино.

В конце заправить по вкусу солью и сахаром. Готовое блюдо охладить.

Салат из цветной капусты

1 небольшой кочан цветной капусты, 1 пучок редиса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу, 1 столовая ложка порезанной зелени петрушки.

Капусту промыть холодной водой, разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде до готовности. Отцедить и охладить. Смешать масло с лимонным соком и залить капусту.

Редис промыть, нарезать очень тонкими ломтиками и добавить в капусту вместе с зеленью петрушки.

Подсолить по вкусу и перемешать. Яйца протереть через сито и засыпать салат в салатнице.

Салат из баклажанов

1 небольшой баклажан, 2 небольшие дольки чеснока, 2-3 чайные ложки оливкового масла, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 кофейная ложечка столового уксуса, соль по вкусу.

Баклажан вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Сварить на пару до готовности.

Переложить в салатницу, охладить, добавить соевый соус, уксус, оливковое масло, измельченный чеснок, соль по вкусу и перемешать. Настаивать салат 3-4 часа.

Салат из баклажанов 2

1 баклажан, 2 дольки чеснока, 2-3 чайные ложки кунжутного масла, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 кофейная ложечка столового уксуса, 1 кофейная ложечка глутамата натрия (адиномото), соль.

Баклажан вымыть, очистить, разрезать пополам и нарезать соломкой. Затем сварить на пару до готовности и охладить. Чеснок очистить и мелко изрубить. Баклажаны переложить в салатницу, заправить соевым соусом, кунжутным маслом, солью, уксусом, глутаматом натрия, перемешать и засыпать чесноком.

Паста из баклажанов с помидорами

2-3 небольших баклажана, 3-4 помидора, 2 луковицы, 3 сладких перца, 4 дольки чеснока, 2 столовые ложки порубленных ядрышек грецких орехов, 4 столовые ложки оливкового масла, уксус и соль по вкусу, 1 столовая ложка нарезанной зелени петрушки.

Баклажаны и перец вымыть и испечь в нежаркой духовке. Затем овощи очистить от кожицы, а перец – от семян и нарезать соломкой. Помидоры и лук очистить и пропустить через мясорубку вместе с баклажанами и перцем. Добавить оливковое масло, уксус, соль, орехи и перемешать. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Слоеный салат из баклажанов

2 средних баклажана, 1 помидор, 4-5 долек чеснока, 4-5 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка столового уксуса, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу, 2 столовые ложки порубленных ядрышек грецких орехов.

Баклажаны вымыть и испечь в духовке. Затем очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Приготовление заправки делается следующим образом. Чеснок очистить, измельчить чесночницей, смешать с рублеными орехами, зеленью петрушки, уксусом и оливковым маслом. Уксус можно заменить свежим лимонным соком. Посолить и поперчить соус по вкусу. В салатницу положить тонкий слой баклажанов, сверху выложить слой заправки, потом снова баклажаны и так далее. Верхний слой должен быть из заправки. Салат поставить в холодильник на сутки.

Салат из молодых кабачков

2 кабачка молочной спелости, 1 малосольный огурец, 1 небольшая луковица, 1 небольшое яблоко, соль и сахар по вкусу, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 чайная ложка свежего лимонного сока, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла.

Кабачки вымыть, обсушить и натереть на специальной овощной терке. Если кожура грубая, кабачки необходимо очистить. Огурец мелко нарезать. Луковицу очистить и мелко нашинковать. Вымыть яблоко, очистить от кожицы и сердцевины и мелко нарезать. Все перемешать, по вкусу посолить, посыпать зеленью петрушки, заправить сахаром, лимонным соком и растительным маслом. Дать салату настояться 1 час.

Салат из кабачков с морковью

2-3 небольших кабачка молочной спелости, 2-3 моркови, 3 помидора, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 столовая ложка свежего лимонного сока.

Кабачки вымыть и, если кожица тонкая, не очищая, натереть на овощной терке. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Чеснок измельчить и смешать с растительным маслом и лимонным соком. Заправить чесночным маслом кабачки с морковью и посолить по вкусу. Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы. Нарезать кружочками и выложить поверх салата.

Салат из тушеных кабачков

3 небольших кабачка, 3 столовые ложки растительного масла, 3 дольки чеснока, 1 маленький пучок зеленого лука, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 чайная ложка подсоленных семян кунжута.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать

ломтиками. Затем посолить и через 10 минут немного отжать выделившуюся влагу. Разогреть растительное масло и потушить кабачки на слабом огне под крышкой, чтобы они не зарумянились, а стали прозрачными. Зеленый лук промыть, обсушить и нарезать колечками. Чеснок очистить и измельчить. Добавить лук и чеснок в кабачки, заправить по вкусу перцем, кунжутом, перемешать и прогреть. Подавать салат охлажденным.

Кукурузный салат

200 г свежих кукурузных зерен, 1-2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Кукурузу отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. Лук очистить, ополоснуть, мелко нарезать и поджарить в растительном масле до золотистого цвета. Охладить и смешать с вареной кукурузой. Заправить по вкусу солью и перцем, зеленью, перемешать и дать постоять полчаса.

Салат из сельдерея с зеленью

2-3 корня сельдерея, 2 столовые ложки нарезанной зелени сельдерея, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1-2 моркови, 1-2 чайные ложки лимонного сока, соль по вкусу, 3 столовые ложки майонеза.

Сельдерей очистить, ополоснуть и нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать морковь. Сельдерей и морковь соединить, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять около 10 минут.

Затем добавить в салат мелко нарезанную зелень сельдерея и зеленый лук, перемешать и заправить майонезом.

Салат из сельдерея с яблоками

1-2 корня сельдерея, 2-3 кисло-сладких яблока, 2 столовые ложки мелко порубленных ядрышек грецких орехов, соль и лимонный сок по вкусу, 3-4 столовые ложки майонеза.

Сельдерей очистить, обмыть и нарезать тонкой соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Сельдерей смешать с яблоками, сбрызнуть лимонным соком, немного посолить и добавить грецкие орехи. Заправить майонезом и дать настояться 20—30 минут.

Салат из перца с помидорами и луком

2-3 крупных желтых сладких перца, 2 крупных помидора, 1 луковица, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 2-3 столовые ложки оливкового масла, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 столовая ложки измельченной зелени петрушки.

Перец вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать длинной соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы. Затем нарезать тонкими ломтиками и смешать с перцем. Лук очистить и мелко нашинковать. Добавить к овощам. Приготовление соуса: уксус смешать с оливковым маслом, зеленью петрушки, сахаром, перцем и солью.

Заправить овощи соусом и дать настояться в холодильнике не менее 2 часов.

Салат из помидоров

3-4 спелых помидора, 1 столовая ложка мелкого сахара, соль по вкусу или соевый соус, веточки укропа для украшения.

Помидоры вымыть холодной водой, обдать кипятком и очистить от кожицы. Нарезать тонкими ломтиками или кружочками, выложить в салатницу, сбрызнуть соевым соусом или посолить, пересыпать мелким сахаром, украсить веточками укропа и поставить в холодильник на 1 час.

Салат из помидоров с рисом и огурцом

3-4 спелых мясистых помидора, 1 стакан риса, 1 свежий огурец, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа, 1 столовая ложка растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка свежего лимонного сока, 3 столовые ложки рафинированного подсолнечного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, 4 столовые ложки легкого майонеза.

Рис отварить в подсоленной воде, отцедить, немного сбрызнуть растительным маслом и охладить. Помидоры вымыть, обдать кипящей водой, очистить от кожицы и нарезать мякоть кубиками. Сбрызнуть лимонным соком. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать полукружиями. Яйца порубить на кусочки. В салатницу выложить рис, яйца, овощи, добавить зелень укропа, соль и перец, залить майонезом и перемешать.

Картофельный салат с луком

5-6 картофелин средней величины, 1 луковица, 1-2 дольки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа.

Картофель очистить, вымыть и нарезать маленькими брусочками. Опустить их в подсоленную кипящую воду и сварить (следить, чтобы картофель слегка не доварился). Откинуть на дуршлаг и охладить.

Лук очистить, ополоснуть водой, нашинковать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок очистить и очень мелко изрубить. Смешать все овощи, посолить и

приправить перцем по вкусу, посыпать зеленью укропа.

Пряный овощной салат

2-3 помидора, 1-2 сладких желтых перца, 2 свежих огурца, 1 стебель лука-порея, 4 столовые ложки смешанной пряной зелени (кориандр, сельдерей, укроп, розмарин, майоран и т. п.), соль и перец по вкусу, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки свежего лимонного сока или столового уксуса.

Все овощи вымыть и обсушить. Очистить от кожицы, перец – от семян и нарезать маленькими брусочками. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать пряной зеленью, посолить, поперчить, залить оливковым маслом и дать настояться полчаса в холодильнике.

Салат из фасоли

1 стакан фасоли, 1 маленькое яблоко, 3 моркови, 1 корешок сельдерея, горчица, соль и сахар по вкусу, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса.

Фасоль промыть и замочить на несколько часов в холодной воде. Затем отварить до готовности в подсоленной воде, отцедить и охладить. Морковь отварить и нарезать соломкой. Сельдерей очистить и тонко нашинковать. Яблоко вымыть, очистить от кожуры и сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Приготовление соуса. Растереть горчицу с солью и сахаром, понемногу подливая растительное масло, а после него – уксус, до получения однородной смеси. Подготовленные продукты перемешать в салатнице и залить соусом. Дать настояться в холодильнике полчаса.

Салат из фасоли с луком

1 стакан белой фасоли, 1-2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Фасоль промыть и замочить на несколько часов в холодной воде. Затем отварить до готовности в этой же воде (воды должно быть немного), посолив в конце варки. Желательно, чтобы вся вода выпарилась. Лук очистить, обмыть и нашинковать. Разогреть растительное масло и поджарить лук до золотистого цвета. Добавить лук к фасоли, поперчить и перемешать. В готовый салат можно добавить свежий помидор, нарезанный мелкими кусочками, или соленый огурец, очищенный от кожицы и семян и нарезанный брусочками.

Салат из фасоли с орехами

1 стакан белой фасоли, 1 луковица, 8-10 грецких орехов, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла.

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 2-3 часа. Затем воду слить, залить фасоль холодной водой и сварить почти до готовности. Лук очистить, обмыть и мелко нарезать. Добавить к фасоли и проварить. Орехи очистить от скорлупы, прогреть на сковороде без масла, истолочь и положить в сваренную фасоль, посолить, поперчить, добавить масло, перемешать и охладить.

Салат из ростков фасоли

1 стакан ростков фасоли, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, соль и глутамат натрия (адиномото) по вкусу.

Проращивание фасоли. Фасоль промыть холодной водой и залить водой комнатной температуры на сутки. Когда фасоль набухнет, выложить ее на несколько слоев влажной марли и покрыть сверху влажной марлей. Держать фасоль в теплом месте, постоянно увлажняя марлю. Когда ростки фасоли достигнут 4-5 см в длину, их следует промыть и слегка отжать. Далее готовить по рецепту.

Ростки фасоли проварить на небольшом огне в течение двух минут, откинуть в дуршлаг и сразу же погрузить в ледяную воду. Когда ростки охладятся, дать стечь воде и лишнюю влагу отжать.

Приготовление соуса. Горчицу тщательно смешать с небольшим количеством воды, солью, глутаматом натрия, уксусом и растительным маслом, растереть в однородный соус. Ростки фасоли выложить в салатницу и залить соусом.

Жареные ростки фасоли

1 стакан ростков фасоли, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 3-4 горошины душистого перца, соль и глутамат натрия (адиномото) по вкусу.

Подготовленные ростки фасоли (см. предыдущий рецепт) положить в кипящее растительное масло и быстро обжарить, помешивая. Зерна душистого перца раздробить (не молоть!) и положить к росткам, перемешать. Посолить, добавить адиномото и соль по вкусу, прогреть на небольшом огне и подержать под крышкой.

Салат из свеклы

2 свеклы, 3 дольки чеснока, 4-5 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки столового уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Свеклу очистить, вымыть и натереть на овощной терке. Чеснок измельчить чесночницей, перемешать со свеклой, поперчить, добавить уксус и поставить ёмкость с салатом на водяную баню на 20 минут. Охладить и подержать в холодильнике 10-12 часов.

Салат из свеклы с яблоками

2 свеклы, 2 крупных кисло-сладких яблока, щепотка черного молотого перца, соль по вкусу, 3-4 столовые ложки яблочного уксуса, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки. Свеклу испечь в духовке и очистить от кожуры. Яблоки вымыть и очистить от кожуры и сердцевины. Свеклу и яблоки нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом, перемешать, заправить по вкусу солью и перцем и посыпать зеленью петрушки.

Маринованная свекла с хреном

2-3 свеклы, 2 корешка хрена, 3 столовые ложки уксуса, сахар и соль по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 бутон гвоздики, кусочек корицы, кусочек лаврового листа, 2 горошины душистого перца.

Приготовление маринада. В уксус добавить гвоздику, лавровый лист, корицу и перец, нагреть на слабом огне до кипения, накрыть крышкой и дать настояться. Перед употреблением пряности достать.

Свеклу испечь в духовке, очистить и тонко нашинковать. Хрен очистить и натереть на мелкой терке. Перемешать свеклу с хреном и залить охлажденным и процеженным маринадом. Дать настояться в течение 3-4 часов. Заправить салат солью, сахаром, залить растительным маслом, еще раз перемешать и подать к столу.

Салат из огурцов с луком и чесноком

4-5 свежих салатных огурца, 5 долек чеснока, 1 луковица, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка столового уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 стручок острого красного перца.

Огурцы вымыть, натереть на терке тонкими кружочками, посолить и поставить в холодильник на 2 часа. Лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Чеснок очистить, измельчить чесночницей и добавить к луку. Красный перец вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой. Огурцы слегка отжать и переложить в салатницу. Добавить охлажденный лук с чесноком, нарезанный перец, заправить по вкусу уксусом, солью и черным

молотым перцем, перемешать и дать настояться 30-40 минут.

Салат из огурцов с зеленым луком

3-4 свежих огурца, 1 маленький пучок зеленого лука, 1 столовая ложка столового уксуса, 1 столовая ложка (по вкусу) соевого соуса, щепотка красного жгучего перца, соль по вкусу. Огурцы вымыть и нарезать полукружиями. Сбрызнуть уксусом и соевым соусом и дать постоять 20 минут. Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить и нарезать колечками. Добавить к огурцам, перемешать, посолить и заправить красным жгучим перцем.

Салат из редьки

2 редьки, 2-3 дольки чеснока, 1 столовая ложка столового уксуса, соль, сахар и красный молотый перец по вкусу, 1 чайная ложка соевого соуса, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука, 1 чайная ложка подсоленного кунжута.

Редьку очистить, вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом, через 15-20 минут немного отжать выделившуюся влагу, смешать с зеленым луком. Чеснок очистить и измельчить чесночницей. Затем добавить к редьке с луком. Заправить салат по вкусу солью, сахаром и красным перцем. Сбрызнуть соевым соусом, посыпать семенами кунжута и дать настояться в холодном месте под крышкой в течение получаса.

Отдельно подать соевый соус.

Салат из редьки с петрушкой

2-3 редьки, 4 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль и сахар по вкусу, 1 чайная ложки свежего лимонного сока.

Редьку очистить, промыть, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, затем посолить, заправить по вкусу сахаром и перемешать с измельченной зеленью петрушки. Залить салат сверху растительным маслом.

Острый листовой салат

3 крупных пучка листового салата, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 чайная ложка соевого соуса, соль, сахар, глутамат натрия, черный молотый перец по вкусу.

Салат перебрать, промыть и обсушить. Нарезать полосками, посолить немного и дать постоять. Смешать оливковое масло с уксусом, соевым соусом, сахаром, глутаматом натрия и перцем в однородную массу и залить ею салат.

Дать настояться полчаса.

Зеленый салат

2-3 пучка свежего салата, 2 столовые ложки оливкового масла, соль, глутамат натрия, соевый соус, карри, сахар по вкусу.

Подготовить салатные листья, как в предыдущем рецепте. Для соуса смешать оливковое масло с приправами по вкусу и залить салат. Дать настояться 30-40 минут в холодильнике.

Салат из айвы со свежей капустой

2-3 айвы, 1 чайная ложка свежего лимонного сока, 200 г свежей белокочанной капусты, 1 маленькая луковица, 100 г легкого майонеза, соль по вкусу, шепотка красного молотого перца, зелень для украшения салата.

Айву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять. Капусту вымыть, обсушить, тонко нашинковать и немного посолить. Лук очистить и мелко нарезать. Все продукты смешать, приправить слегка красным перцем, залить майонезом и украсить обильно зеленью.

Салат из редиса с огурцом и зеленью

1 пучок редиса, 1-2 свежих огурца, 2 столовые ложки свежего лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени укропа, соль, черный молотый перец и сахар по вкусу.

Редис промыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы вымыть и тоже нарезать тонкими ломтиками. Смешать огурцы с редисом, зеленым луком и укропом, посолить по вкусу и полить соусом. Настаивать в течение 1 часа.

Приготовление соуса. Смешать в однородную массу растительное масло с лимонным соком, сахаром и черным перцем.

Салат из молодого редиса с хреном

2 пучка молодого редиса, 3 дольки чеснока, кусочек корня хрена, 1 маленькая луковица, соль по вкусу, щепотка красного молотого перца, 3-4 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка свежего лимонного сока.

Редис промыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить. Корень хрена очистить и натереть на мелкой терке. Все подготовленные продукты перемешать, заправить по вкусу солью, перцем и лимонным соком и залить майонезом.